بسم الله الرحمن الرحيم

Dengan nama Allah, Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang

Doa Orang Yang Shaleh

صلاة الخاشعين

Dr. Ruqaia Al-Alwani

Daftar Istilah

(ﷻ): سبحانه وتعالى Maha Kuasa Allah dari segala kekurangan dan Dialah Yang Maha Tinggi. Terjemahan lain: Dialah yang Maha Suci dan Maha Mulia.

(ﷺ): Semoga Allah memberkahinya dan merahmatinya

(رضي الله عنه): رضي الله عنه Semoga Allah meridhoinya

Adhan : الأذان Panggilan untuk sholat

Allah : (ﷻ) Semua orang Arab, baik Muslim maupun non Muslim, menyatakan Tuhan menggunakan kata *Allah* yang berarti Satu dan hanya *Allah* Tuhan yang Benar. Istilah ini tidak berlaku pada jenis kelamin atau pluralitas - suatu keserasian dan konsistensi menekankan

pada transendensi dan ke-Ilahian yang Mulia dari Sang Pencipta. Kata *Allah* muncul dalam Al-Qur'an dan beberapa kitab lainnya seperti Perjanjian Lama Ibrani di mana kata *Allah* muncul 89 kali.

Do’a : دعاء permohonan

Hadith : حديث sebuah *hadits (jamak: a Hadith)* ucapan atau tindakan yang dianggap berasal dari Nabi Muhammad

Haram : حرام sangat dilarang

Ihsan : الإحسان yang berarti kemampuan. Nabi Muhammad (ﷺ)

mengatakan bahwa *ihsan* adalah “untuk menyembah Allah seolah-olah anda sedang melihat-Nya. Untuk bahkan jika anda tidak melihat-Nya, [menyadari bahwa] Dia melihatmu.“

Ikhlas : الإخلاص ketulusan hati.

Iqamah : الإقامة mengacu pada panggilan kedua untuk shalat, segera diberikan sebelum shalat dimulai.

Khushu : الخشوع *ad*alah keadaan berserah diri seutuhnya, kerendahan hati dan ketenangan ketika salah satu berdiri di hadapan Allah dalam doa dan sepenuhnya mengarahkan hati dan pikiran seseorang kepada-Nya.

Mu'adhdhin : مؤذن penyeru untuk sholat

Rabb : رب Tuhan (Alam Semesta), Pemelihara, Tuhan semesta.

Riya' : الرياء adalah kemunafikan dan kepura-puraan, yaitu, untuk melakukan tindakan yang menyenangkan kepada Allah dengan maksud menyenangkan selain Allah.

Ruku' : ركوع membungkuk

Salah: الصلاة adalah doa ritual Islam

Shahadah : الشهادة Kesaksian iman atau pernyataan bahwa tidak ada Tuhan yang patut disembah kecuali Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah

Sujud : سجود sujud

Surah/ Surat : سورة adalah bab Qur'an. Akhir untuk perubahan kata untuk tujuan pengucapan

Takbir : تكبير menegaskan dan berkata Allahu Akbar (Allah maha besar)

Taqwa : تقوى Kata ini memiliki semua arti sebagai berikut: kesalehan, kebenaran, takut dan cinta kepada Allah, yang bertakwa dan bersikap hati-hati untuk menghindari ketidaksenangan-Nya

Tawhid : التوحيد adalah konsep Islam yang paling mendasar, yang menegaskan Keesaan dan Keunikan Pencipta dan tidak ada yang memiliki hak untuk disembah kecuali Dia, yaitu, dalam hal perbuatan kita, tidak ada yang berhak kecuali Allah yang mempunyai hak untuk disembah. Menurut Al-Qur'an, konsep ini juga merupakan fokus dari semua nabi Allah dan utusan kepada semua bangsa.

'Ubudiyyah : العبودية Aku 'berarti hamba. Dalam konteks dari hubungan Muslim dengan Allah, kata itu berarti ibadah murni dan kepercayaan dari Allah serta berserah diri dan merendahkan diri kepada-Nya.

Wudu : الوضوء (Wudhu) adalah pembasuhan dalam persiapan untuk doa.

Yaqin : اليقين kepastian yang mutlak pada iman

Pengantar

Salah adalah ikatan terkuat yang menghubungkan manusia kepada Sang Pencipta (ﷻ) . Esensinya adalah khushu'. Doa semacam ini di mana seseorang memasuki keadaan berserah diri seutuhnya, kerendahan hati dan ketenangan, dengan penuh keyakinan mengarahkan hati dan pikiran seseorang terhadap Allah (ﷻ) akan memperoleh hasil yang luar biasa. Hasil dari doa itu adalah kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup ini dan di akhirat. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

﴿ قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ۝١ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ۝٢ ﴾

Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya. (23:1-2)

Salah satu tantangan yang kita hadapi dalam usia ini adalah kurangnya *khushu'* dalam doa-doa. 'Ubadah bin Al-Sarnit (ﷺ) mengatakan: "Jika Anda ingin, saya akan memberitahu Anda tentang pengetahuan pertama yang didapati dari orang-orang itu adalah *khushu*.", Segera Anda akan memasuki masjid di mana orang shalat jama'ah ditemukan bahwa tidak ada di antara mereka berada dalam keadaan *khushu*'. "(HR Tirmidzi)

Khushu' dimulai dalam hati. Untuk mencapai *khushu*', hati perlu dibebaskan dari semua yang mengalihkan perhatian dan merusak nya. Pikiran dan indera penglihatan dan pendengaran kita adalah jalan utama yang berpengaruh

terhadap hati. Ini terus terjadi dengan campuran kompleks yang bereaksi cepat dan spontan, sedikit informasi, banyak suara, gambar, kata-kata dan semua yang merupakan bagian dari budaya, sosial, dan lingkungan alam manusia. Kesuksesan kita untuk mencapai khushu' tergantung pada usaha, kita harus selektif tentang apa yang kita biarkan masuk ke dalam saluran ini yang langsung terhubung ke hati. Untuk dapat mendeteksi dan memilah hal-hal yang mencapai indera dan pikiran kita, kita perlu pelatihan yang terus-menerus.

Buklet ini berfungsi sebagai panduan praktis untuk memecahkan masalah kekurangan khushu' pada orang saleh. Pendekatan yang digunakan dalam buku ini

sesuai dengan temuan terbaru di bidang pembangunan manusia. Pendekatan ini berkaitan dengan pikiran negatif dengan tujuan memberantas dan mempromosikan cara berpikir positif dengan menggunakan langkah-langkah praktis secara terperinci.

Semoga Allah menerima pekerjaan ini dan memberikan kita kesuksesan.

خشوع - Khushu'

Huruf Arab pertama dari kata khushu' adalah خ. Ini juga merupakan huruf pertama dari kata خضوع -ketundukan hati dan anggota badan kepada Allah.

Yang kedua adalah ش. ini adalah huruf pertama dari kata شُهود menyaksikan, merasakan dan mengakui keberadaan Allah dan berkahnya yang tidak terlihat

Surat ketiga adalah و. Ini adalah huruf pertama kata وَجَل Perasaan hati yang kagum dan takut kepada Allah.

Surat terakhir adalah ع . Ini adalah huruf pertama dari عزم - tekad untuk meninggalkan dosa dan keinginan pribadi.

- Pada saat berdoa, apakah anda kadang-kadang menemukan diri anda tidak dapat mengerti apa yang anda katakan, tidak dapat mengingat ayat-ayat Qur'an ayat yang telah anda baca?
- Apakah Anda ingin mencapai khushu' pada saat anda sholat?
- Apakah Anda teralihkan oleh pikiran dan gangguan duniawi ketika shalat?
- Apakah Anda ingin mengajari anak-anak anda bagaimana untuk mencapai khushu'?

Jika jawaban untuk salah satu pertanyaan di atas adalah YA, silakan baca terus.

Bagaimana saya bisa mencapai khusu’ dalam shalatku?

Menyucikan Hati

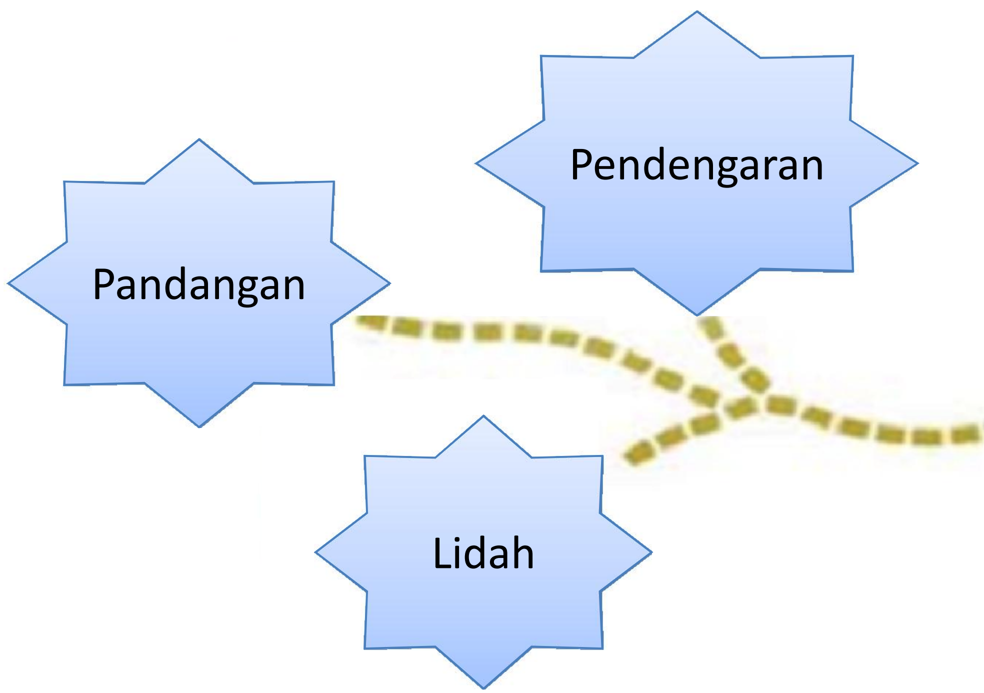
Menyucikan Badan

Melakukan Shalat

Menyucikan Hati

Rasulullah (ﷺ) mengatakan: "Sesungguhnya, ada sepotong daging dalam tubuh, jika baik, seluruh tubuh akan menjadi baik, tetapi jika rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Dia adalah hati "(Bukhari dan Muslim)

Untuk menyucikan hati, seseorang perlu mengamati



1- Memantau Pendengaran

a) Renungkan adzan (panggilan untuk shalat).
b) Memalingkan pendengaran pada apapun akan merugikan anda.

a) Merenungkan Adzan



- Setelah anda mendengar *adzan*, tetap diamlah. Dengar
Dengar panggilan untuk shalat dengan hati anda,

- Ketika anda mendengarkan, renungkan kalimat
Allahu Akbar - Allah Maha Besar. Renungkan Kebesaran
dan Keagungan Allah, tidak ada sesuatu yang lebih Agung
selain-Nya (عز وجل),

- Dalam hati anda, dalam hidup anda, muliakan
Allah dan tidak ada yang lain.

- Refleksikan makna *Tauhid* saat anda mendengarkan
nama Allah menggema tinggi mencapai seluruh alam semesta.

- Rasa betapa membutuhkan dan tergantung nya seluruh

ciptaan adalah pada Yang Maha Tinggi (ﷻ) , dan Dialah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu.

- Pikirkan secara mendalam tentang makna Syahadat sebagai penyeru mengatakan: "Saya bersaksi bahwa tidak ada Tuhan yang patut disembah kecuali Allah." Ingatkan diri anda bahwa anda menjadi saksi di hadapan Allah (ﷻ) bahwa tidak ada yang memiliki kekuasaan atau kendali atas hidup anda kecuali Dia.

- Sebagai penyeru mengatakan: "Aku bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah," ingatkan diri anda bahwa anda mengikuti jejaknya, karena dia (ﷺ) adalah utusan Tuhan untuk anda

أشهد أن لا إله إلا الله
أشهد أن محمدا رسول الله

Saya bersaksi bahwa tidak ada Tuhan yang patut disembah kecuali Allah.
Aku bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah.

Pemikiran

Ketika anda mengulangi Shahadat setelah mu'adhin (penyeru untuk shalat), apakah anda merenungkan maknanya dan artinya? Apakah anda tahu bahwa ketika anda mengucapkan kata-kata Shahadat, anda benar-benar melakukannya sendiri dengan mengikuti cara hidup yang ditentukan oleh Allah?

Ketika anda mendengar mu'adhin menyerukan: " حي على الصلاة Dirikanlah shalat," sadarlah bahwa Sang Pencipta (ﷻ) mengundang anda untuk mendekat, berbicara dan membuka hati kepada-Nya.

- Ingat betapa tidak berdayanya anda. Tegakkan imanmu dan yakinlah pada Tuhan yang Maha Agung dan berdo’alah:

لا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

Tidak ada daya atau kekuatan kecuali Allah.

- Selalu berdo’alah setelah Adzan:

اللَّهُمَّ رَبَّ هذِهِ الدَّعوةِ التَّامَّةِ ، والصَّلاةِ القَائِمةِ، آتِ مُحَمَّداً الوسِيلَةَ والفَضِيلَةَ، وابْعثْهُ مقَامًا محْمُوداً الَّذي وعَدْتَه.

- “Ya Allah, Tuhan yang memiliki panggilan yang sempurna dan shalat yang didirikan. Karuniakanlah kepada junjungan kami Nabi Muhammad wasilah, keutamaan, kemuliaan, dan derajat yang tinggi. Dan angkatlah ia ke tempat yang terpuji sebagaimana telah Engkau janjikan. Sesungguhnya Engkau ya Allah, Dzat yang tidak akan mengubah janji.”

b) Memalingkan pendengaran pada apapun akan merugikan anda.

Berikut ini hal-hal yang akan memiliki dampak negatif pada shalat anda:

- Mendengarkan orang yang saling memfitnah
- Seringkali mendengarkan omong kosong
- Mendengarkan apa pun yang haram (dilarang oleh Allah)

2- Memantau Indera Pengelihatan

- Jangan melihat apa yang Allah telah berikan kepada orang lain seperti harta, bakat atau kecantikan, dan iri kepada mereka karena hal itu.
- Bersyukurlah kepada Allah atas nikmat yang telah Dia berikan kepada orang lain meskipun berkahnya tidak menguntungkan anda secara langsung.
- Bayangkan dan renungkan akan berbagai berkah yang Allah telah berikan kepada anda - pada berkah yang terlihat maupun yang belum terlihat

Selalu mengatakan Alhamdulillah

Segala puji hanya milik Allah.

Renungkan firman Alllah berikut ini:

﴿ يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِى ٱلصُّدُورُ ﴾ (سورة غافر)

(Allah) mengetahui pandangan mata yang khianat dan apa yang disembunyikan oleh hati. (Qur'an 40:19)

- Sadarilah bahwa Allah selalu mengawasi anda.
- Jangan melakukan hal yang dilarang, haram.
- Hindari menatap apa pun yang merugikan anda.
- Jangan melihat apa yang dimiliki orang lain.
- Amati dan renungkan kesempurnaan dan keunggulan ciptaan Allah di setiap   detiknya setiap hari.

Jangan menganggap Allah tidak penting diantara mereka yang melihatmu

Ketahuilah bahwa Allah melihat anda ketika anda melihat sesuatu diam-diam dan di depan umum

3. Memantau Lidah

• Ketika anda membaca ayat-ayat Al Qur'an atau doa, jangan hanya mengucapkannya dengan lidah. Renungkan maknanya dan rasakanlah dalam hati anda.

• Belajarlah untuk mengendalikan pikiran Anda, menolak yang negatif, dan tidak melibatkan lidah anda di dalamnya.

• Jauhkan pikiran yang mengganggu.

• Putuskan untuk menjauhkan diri dari kejahatan dalam berucap

Hati itu seperti pot dalam dada. Mereka direbus dengan apa pun yang ada dalam diri mereka dan sendok mereka adalah lidah.

Yahya bin Mu'adz

Sikat lidah anda dengan istighfar (meminta Allah untuk pengampunan) dan parfumnya dengan dhikir (mengingat Allah).

- Minimalkan ucapan yang tidak menguntungkan.
- Jauhkan lidah anda dari hal yang bersifat melecehkan, mengejek dan menghina orang lain.
- Hindari fitnah, gosip dan menyebarkan rumor.

Ingat, tidak semua ucapan yang anda dengar dari orang lain itu benar.

- Menjauhlah dari orang-orang yang berucap tidak sopan dan suka bergosip.

anda mungkin terinfeksi.

- Jangan terlalu ingin tahu. Tahanlah diri anda dari mencampuri masalah orang lain.

Membasuh Badan

Pemikiran

Ketika anda melakukan wudhu, apakah anda menganggap bisa memurnikan hati dan menghilangkan kotoran yang disebabkan oleh dosa?



Ketika Anda melakukan wudhu, renungkanlah sabda Nabi Muhammad (ﷺ) berikut ini:

“Apabila seorang hamba muslim atau mukmin berwudhu, kemudian dia membasuh wajahnya maka akan keluar dari wajahnya bersama air itu -atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan pandangan kedua matanya. Apabila dia membasuh kedua tangannya maka akan keluar dari kedua tangannya bersama air itu -atau bersama tetesan air yang terakhir- sampai akhirnya dia akan keluar dalam keadaan bersih dari dosa-dosa.”(HR Tirmidzi)

- Basuh hati Anda dengan yaqin (kepastian iman).
- Bersihkan dari semua penyakit hati seperti iri hati, angkuh, riya '(kemunafikan) dan kesombongan.

Ingat

Wudhu yang lengkap adalah kunci untuk shalat.



- Sebelum shalat, berpikirlah tentang tindakan yang salah yang telah anda lakukan.
- Refleksikan tentang pentingnya mendapatkan persiapan untuk bertemu dengan Pencipta(ﷻ) anda dengan tubuh bersih dan hati yang telah dibersihkan.
- Lakukan wudhu secara menyeluruh. Fokuskan pada saat anda membasuh organ tubuh satu demi satu.
- Ketika anda membasuhnya, yakinlah bahwa Allah(ﷻ) akan menghapus segala dosa anda jika anda meminta pengampunan.
- Rasakan dosa yang meninggalkan wajah dan anggota badan.
- Bayangkan diri anda sebagai halaman baru.
- Putuskan untuk tidak kembali ke kesalahan anda.

- Rasakan efek fisik dan Pemurnian spiritual.
- Simpan air saat melakukan wudhu.

Pemikiran

Bagaimana perasaan Anda ketika Anda melakukan wudhu

Ingatlah

Setelah wudhu berdo’a:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

“Aku bersaksi tidak ada ilah (sesembahan) yang berhaq disembah kecuali Allah semata yang tidak ada sekutu bagi-Nya dan aku bersaksi bahwasanya Muhammad adalah hamba Allah dan utusan-Nya”

Mengatakan bahwa dengan yaqin dan bayangkan pahalamu: delapan pintu Jannah (surga) akan dibuka sebelum anda.

Nabi Muhammad (ﷺ) bersabda, "Tidaklah ada seseorang di antara kalian yang berwudhu lalu menyempurnakan wudhunya kemudian setelah itu dia membaca doa" *Aku bersaksi tidak ada ilah (sesembahan) yang berhaq disembah kecuali Allah dan aku bersaksi bahwasanya Muhammad adalah hamba Allah dan utusan-Nya*" melainkan akan dibukakan baginya delapan pintu surga yang dia akan dipersilakan untuk masuk melalui pintu mana pun yang dia inginkan."(HR Muslim)

- Cobalah untuk menjaga wudhu anda, terus memperbaharui sebanyak yang anda bisa, itulah tanda iman.

Nabi berkata (ﷺ) , "Istiqomahlah kalian, walaupun kalian tidak akan mampu melakukannya secara hakiki (namun berusahalah mendekatinya), dan ketahuilah sebaik-baik amalan kalian adalah sholat, dan tidaklah ada yang menjaga wudhu kecuali dia seorang mukmin. "(Sahih Ibn Hibban)

Ingat

Perhatikan waktu antara adzan dan Iqomah untuk do'a (permohonan).

Nabi Muhamma(ﷺ) berkata, "Do'a (permohonan) dibuat antara adzan dan iqamah tidak pernah ditolak, jadi berdoalah." (disahkan oleh Al-Albani)

Melaksanakan Shalat

Nabi Muhammad (ﷺ) bersabda: "menurut anda apa yang akan terjadi jika ada sebuah sungai di depan pintu seseorang di mana ia dicuci lima kali setiap hari ? Apakah anda berpikir bahwa kotoran itu akan tinggal atasnya?" Mereka mengatakan, "Tidak secarik kotoran akan tinggal atasnya." Dia mengatakan, "Itu adalah metafora dari lima [harian] doa dimana Allah menghapuskan tindakan yang salah." (Bukhari dan Muslim)

- Hapus siapapun dan apapun dari hati anda dan beralihlah ke Allah saja, satu-satunya yang tidak memiliki sekutu.
- Letakkan kekhawatiran dan penderitaan di belakang Anda dan panggilah Pencipta dan Pemelihara semesta segala yang ada dengan mengatakan: Ya Rabb (wahai Tuhanku)!
- Pastikan bahwa ada cara terbaik untuk menghadapi bencana dan
penderitaan adalah dengan melakukan shalat. Kapanpun mendapat cobaan, Nabi (ﷺ), ia bergegas untuk shalat.
- Perlu diingat bahwa shalat adalah hal yang paling penting dalam hidup anda dan akhirat Anda, dan ingatlah bahwa kematian datang tanpa peringatan.

- Ingatkan diri anda bahwa shalat adalah perbuatan terbaik yang akan membawa anda bertemu dengan Allah(ﷻ) .

- Shalatlah tepat waktu dan jangan pernah menunda shalat tidak peduli seberapa sibuk anda.

- Lakukanlah pendekatan shalat dengan cinta dan ketahuilah bahwa Allah menyukai orang-orang yang kembali kepada-Nya dalam pertobatan.

- Buatlah waktu ketika Anda shalat penuh dengan kenyamanan, sukacita dan tenang.

- Bicaralah dengan orang-orang di sekitar Anda tentang manfaat dari shalat yang bisa mencapai khushu'

Renungkan firman Allah berikut ini:

﴿ وَٱسْتَعِينُوا بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَـٰشِعِينَ ﴾

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' [pada Allah). (QS 02:45)

Mencerminkan

Ketika anda shalat, apakah anda membawa kekhawatiran, keprihatinan dan duka anda di dalamnya?

- Nilai kembali prioritas anda dan buatlah shalat menjadi prioritas utama anda.
- Belajarlah untuk mengendalikan pikiran anda. Jangan biarkan pikiran yang mengganggu mengambil alih kekhusyu'an anda.
- Bersemangatlah di saat ini

Takbir

- Seperti yang anda ucapkan Allahu Akbar, pastikan bahwa Dia (ﷻ) tetap ada di dalam hati dan pikiran anda lebih besar dari siapa pun. Saat anda menyadari bahwa pikiran anda telah tersesat, bahwa anda memikirkan orang lain selain Allah, segeralah mengingat makna Allahu Akbar.
- Dalam hati Anda, agungkanlah Allah(ﷻ) dengan segala kemegahan karena-Nya dan ingatlah bahwa tidak ada orang selain Dia yang memiliki kekuatan untuk menyakiti atau menguntungkan anda.
- Jangan tunduk kepada makhluk lain yang fana atau objek, selalu ingatlah makna Allahu Akbar.

- Jangan meremehkan takbir yang tulus, kekuatan yang mengisi ruang antara langit dan bumi.

- Ketahuilah bahwa ketika anda mengatakan Allahu Akbar pada awal shalat (yaitu, takbirat-ul-ihram), semua kegiatan duniawi dan hal-hal yang sebaliknya diperbolehkan menjadi terlarang.

- Rasakan Kekuatan mutlak Allah, Kebesaran-Nya

dan Kemuliaan-Nya.

Allah Maha Besar dalam hati saya.

Ucapkan Isti'adhah:

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

Aku berlindung pada Allah dari Setan yang terbuang.

- Ingat bahwa Setan akan menggunakan seluruh kekuatannya untuk mengalihkan perhatian anda dari shalat, suatu tindakan ibadah yang ingin dia rampas.
- Perlu diingat bahwa isti'adhah bukan hanya kata-kata yang anda ucapkan. Hati harus berusaha untuk menyingkirkan setan yang berbisik dan mengganggu pikiran.

Membaca Surah Al-Fatihah

- Saat shalat, tunjukkan rasa hormat dan pengabdian seutuhnya untuk Allah(ﷻ) . Hindari melihat sekeliling, gelisah atau menjadi gelisah. Sadarilah bahwa anda berdiri didepan Tuhan yang Maha Kuasa (ﷻ) . Siapa yang tidak membutuhkan doa-doa anda saat anda berdo'a pada-Nya

- Lepaskan pikiran Anda dari semua orang dan ubahlah semua keinginan Anda, aspirasi dan harapan kepada-Nya

ucapkanlah:

بِسْمِ اللّٰهِ **Bismillah**

Dengan menyebut nama Allah.

Ibnu Taimiyah berkata: 'ubudiyyah (ibadah murni dan kepercayaan dari Allah serta mengirimkan dan merendahkan diri kepada-Nya) anda tidak akan pernah sempurna selama anda menginginkan hal-hal dari orang lain selain Allah. Bersihkan hati Anda sampai tidak ada siapapun yang tetap ada kecuali Dia."

Mengapa saya memiliki begitu banyak gangguan dalam hidup saya?

- Apakah ini membuat anda merasa lebih bahagia?
- Apakah itu memberikan kedamaian dan ketenangan?
- Apakah ini membantu anda menyingkirkan kekhawatiran dan penderitaan anda?

Ingat

Memiliki pikiran tidak fokus dan hati yang kosong saat shalat menunjukkan kurangnya rasa hormat ketika berkomunikasi dengan Allah (ﷻ)

- Waspada, pemantauan diri, dan terus mencari bantuan dari Allah.
- Ingatlah kematian dan pikirkanlah ini: mungkin ini adalah shalat terakhir anda.
- Ingatkan diri anda bahwa anda hanya akan mendapatkan pahala untuk saat-saat ketika hati anda khusu' saat shalat.

Rasulullah (ﷺ) bersabda: "Seseorang mungkin melakukan [seluruh) doa, tetapi tidak mendapatkan kredit kecuali sepersepuluh dari itu, 1/9, kedelapan, ketujuh, keenam, seperlima, seperempat, sepertiga atau setengah dari itu. (Musnad Ahmad)

Apakah anda memahami pentingnya posisi anda saat anda berdiri di hadapan Allah(ﷻ)?

- Visualisasikan diri anda berdiri di depan Allah yang Maha Benar (ﷻ)
- Ingatkan diri anda bahwa Allah (ﷻ) melihat anda, mengamati anda.
- Perlu diketahui Keagungan dan Kemuliaan Allah.
- Ketika anda berbicara dengan Allah dalam shalat anda, renungkan Nama-Nya dan sifat-sifat Tuhan - Maha Suci Dia - sehingga anda menilai kemuliaan-Nya dengan penilaian yang benar.
- Lakukan jihad al-nafs (berjuang melawan kecenderungan diri sendiri), berjuang untuk menghilangkan pikiran yang kacau.

- Ingat bahwa Allah mencintai orang yang berbuat ihsan (kemampuan). Untuk melakukan shalat sempurna adalah ihsan anda yang terbaik yang dapat anda usahakan.

- Ketika anda berdiri dalam shalat anda, ingatlah pada saat hari kiamat dan gambarkanlah diri anda berdiri di hadapan Tuhan. anda masih memiliki kesempatan untuk meminta maaf dan bertobat jadi jangan lewatkan kesempatan itu.

- Lakukan setiap shalat seakan-akan anda akan melakukan shalat terakhir anda untuk itu mungkin benar-benar menjadi yang terakhir.

- Dengan sepenuh hati bacalah: الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

[Segala puji] pujian hanya milik Allah, Tuhan semesta alam.

Menurut hadits, Allah (ﷻ) dan menanggapi kata-kata ini. Luangkan beberapa saat untuk mendengarkan hati anda untuk respon Allah: "Hamba-Ku telah memuji-Ku"

ketika anda mengatakan الْحَمْدُ لِلَّهِ Alhamdulillah

Semua puji syukur hanya milik Allah.

- Berterima kasihlah pada Allah untuk semuanya terutama shalat Anda

untuk itu hanya dengan karunia-Nya bahwa anda berdiri di hadapan-Nya.

- Luangkan beberapa saat merasakan berkah yang berbeda yang anda nikmati

Ingatlah

- Allah (ﷻ) dipuji karena Kekuatan, Sifat dan Kuasa-Nya
- Cara terbaik untuk berterima kasih kepada Allah adalah melalui perbuatan baik

yang berjalan seiring dengan keyakinan bahwa segala puji hanya milik Tuhan yang Maha Pencipta.

- Bergembiralah atas berkah-berkah yang anda nikmati, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi
- Pastikan bahwa Allah (ﷻ) adalah Maha Penyayang dan sadarilah bahwa anda memuji dan bersyukur kepada-Nya adalah salah satu hadiah terbaik-Nya (ﷻ) yang telah diberikan pada anda.
- tetaplah dalam nafas dan lidah yang basah karena berdzikir untuk memuji dan bersyukur kepada Allah. Ketahuilah bahwa tidak peduli berapa banyak anda memuji Allah (ﷻ), anda tidak akan pernah bisa merasa cukup untuk memuji-Nya

- Ketahuilah bahwa ketika anda anda tidak akan pernah bisa merasa cukup untuk memuji-Nya dan bersyukur pada-Nya, cara yang baik adalah untuk memuji Allah dan merendahkan diri kepada-Nya.

- Jangan iri kepada orang lain untuk apa yang mereka miliki. Bahkan jika anda

tidak dapat menikmati manfaat langsung dari berkah-berkah dan karunia yang lain telah diterima dari Allah, masih bersyukur dan memuji-Nya dengan mengatakan **Alhamdulillah**.

Mencerminkan

Apakah anda menganggap berdiri di depan Allah dalam shalat, berbicara dan membuka hati kepadanya adalah berkah?

- Ingatlah ada banyak orang yang ingin berada di tempat anda, berdoa dan berbicara dengan yang Maha Kuasa, tetapi tidak dapat kembali kedalam keadaan ini.
- Fokuslah pada doa, terlepas dari apapun dan siapapun dan hanya pikirkan Allah saja.

Pemikiran

- Sadarilah akan rahmat Allah, Maha Perkasa dan Maha Suci Dia, yang meliputi semua ciptaan karena itu berdzikir الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ

Maha Pemurah lagi Maha Penyayang

- Belajarlah untuk menjadi adil, dan putuskan untuk menahan diri dari melakukan dosa dan merugikan orang lain karena itu bacalah:

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ

Penguasa hari kiamat

- Sadarlah akan Kekuatan, Kemuliaan, dan Keadilan Allah. Pastikan bahwa tidak ada yang bisa lari dari pengadilan terakhir.

- Pertimbangkan betapa pentingnya berlindung kepada Allah hari ini sebelum anda menyesal pada hari kiamat nanti dan ingatlah saat anda dalam keadaan berputus asa untuk mengharapkan pengampunan-Nya.

- Perlu diingat bahwa anda adalah seorang musafir yang melewati dunia ini dan bahwa akhirat adalah tujuan akhir anda.

- Segera anda penuhi hak-hak pada Allah dan hak-hak bagi mereka yang berinteraksi dengan anda

Pemikiran

Apakah anda merasa langsung bertanggung jawab atas tindakan anda dan berpikir bahwa Allah akan meminta pertanggung jawaban anda atas mereka?

- Belajar untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan anda dan tidak berbalik menyalahkan orang lain. Ingat bahwa seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain (39: 7).
- Mengubah diri. Jangan menunggu untuk hal-hal yang terjadi membuat mereka terjadi.
- Selalu siap untuk hari pembalasan dan ketika anda shalat, ingatkanlah diri sendiri bahwa Allah akan bertanya tentang shalat anda, kehadiran hati anda akan berdampak pada kehidupan Anda

- Ketika Anda membaca: إِيَّاكَ نَعْبُدُ (hanya Engkaulah yang kita sembah), ingatkan diri anda bahwa anda perlu untuk menolak dan berpaling dari menyembah kesenangan diri, uang dan harta benda, kesenangan dunia ini, dll

- Palingkanlah seluruh diri anda kepada Allah, yang tidak memiliki sekutu, karena itu bacalah

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Hanya Engkaulah yang kita sembah

dan kepada-Mu lah kami memohon pertolongan

- Ingatkan diri anda bagaimana anda sangat membutuhkan Allah karena anda membaca: وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ Dan hanya kepada-Mu lah kami memohon pertolongan. Rasakanlah pentingnya memiliki Penolong sejati atau Pendukung. Tidak ada Penolong sejati atau Pendukung yang akan membantu anda dalam hidup anda dan dalam ibadah anda kecuali Allah (ﷻ)

Pemikiran

Kepada siapa anda berpaling pada saat anda sedang kesusahan dan membutuhkan pertolongan?

- Terangilah hati anda dengan mencari bantuan dan dukungan dari Allah (ﷻ).
- Bersihkan diri dari keegoisan dan keserakahan, untuk semua kekayaan dan pasrahkan sepenuhnya di tangan Allah.

- Berdo'alah (permohonan) bagi orang lain tanpa kehadiran mereka untuk ini adalah kunci untuk membersihkan diri dari keegoisan. Ketika mengetahui bahwa sesuatu yang baik telah terjadi pada seseorang, mintalah kepada Allah agar diberkati baginya; dan ketika mengetahui bahwa bencana atau kejahatan telah melanda seseorang, mintalah pada Allah untuk meringankannya.

- Ingat bahwa tujuan utama anda adalah untuk dibimbing ke jalan yang lurus saat anda membaca:

Bimbinglah kami ke jalan yang lurus.

- Berdoalah dengan sungguh-sungguh dengan segenap hati anda bahwa anda akan mencapai target indah ini - bimbingan kepada jalan yang lurus.
- Bayangkan jalan yang diambil oleh para nabi, orang yang sabar menegakkan kebenaran, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. (Qur'an 4:69). Kemudian mintalah pada Allah dengan tulus untuk membuat anda bergabung dengan mereka di surga seperti yang anda baca:

Jalan bagi orang-orang yang telah Engkau berikan nikmat

- Ketahuilah bahwa kerugian terbesar adalah untuk mendapatkan murka Allah dan menyimpang dari jalan yang lurus. Ingatlah.

katakanlah:

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Sesungguhnya orang-orang yang mendapatkan murka adalah golongan orang-orang yang sesat.

Ruku '(Membungkuk)

-Ingatlah membungkuk itu tidak hanya gerakan fisik. Jika hati Anda tidak ada, bangkitkanlah.

ucapkan: سبحان ربي العظيم (Kesempurnaan hanya milik Allah, Tuhan Yang maha Agung)

- Bangkitkan hati anda dengan mengingat Kebesaran Sang Pencipta Yang Maha Mulia dan Maha Agung. Tunduklah pada Kekuatan-Nya dan merendahkan diri kepada-Nya(ﷻ). .

- Jangan tunduk kecuali hanya pada Allah. Tunduklah kepada-Nya dalam segala sesuatu yang Anda lakukan - dalam hati Anda dan melalui perbuatan Anda, lahir dan batin.

Pemikiran

Apakah anda membuat pikiran anda untuk tidak tunduk tunduk kecuali hanya pada Allah dalam setiap aspek kehidupan anda?

- Hancurkan setiap rantai yang mencegah anda mematuhi Allah.
- Membayangkan keuntungan besar yang akan anda dapatkan ketika anda mematuhi perintah dari Pencipta anda seperti melindungi anda dari bahaya dan memudahkan jalan anda melalui kehidupan ini dan di akhirat.

- Sambil mengangkat kepala anda dari ruku ', yakinlah bahwa yang Maha Mendengar (ﷻ) itu mendengarkan dan melihat anda.

ucapkanlah: سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ



Allah mendengar [dan menanggapi}
siapa yang memuji-Nya.

- Ucapkan permohonan berikut dimulai dengan hati Anda sebelum mengucapkan kata-kata dengan lidah Anda.

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ، حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ

Ya Tuhan kami, [semua bersyukur} segala puji bagi-Mu, limpahkan lah rezeki yang dan penuh berkah

اللَّهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلْءَ السَّمَوَاتِ وَمِلْءَ الأَرْضِ وَمِلْءَ مَا بَيْنَهُمَا
وَمِلْءَ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ

Ya Allah, Tuhan kami, [semua bersyukur) segala puji bagi-Mu

pujian yang mengisi langit dan bumi dan apa yang

terletak di antara mereka, dan apa pun yang Engkau kehendaki

Pemikiran

Apakah anda masih tabah dan tetap bersyukur ketika hal-hal buruk terjadi pada anda?

- Belajar untuk bersyukur kepada Allah dan terus mengatakan Alhamdulillah (Segala puji hanya milik Allah).
- Letakkan kepercayaan anda hanya pada Allah(ﷻ) dan terima apa pun yang Dia telah takdirkan untuk anda. Ketahuilah bahwa hal-hal tersebut tidak dapat dinilai di awal nya; yang penting adalah akhirnya.
- Perbaharuilah niat anda dan hidupkan kembali taqwa anda (kesalehan).

- Ucapkanlah doa berikut ini setiap waktu:

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلاَهَا

Ya Allah, berikanlah taqwa dalam jiwaku (kesalehan) dan murnikanlah. Engkaulah satu-satu nya yang bisa memurnikannya. Engkaulah yang Maha Kuasa dan Maha Agung

Sujud (Sujud)

- Nabi (ﷺ)mengatakan bahwa seorang hamba (Allah) menjadi paling dekat dengan Tuhannya saat ia sujud. Ketika anda bersujud, ingatlah bahwa anda telah mencapai status tinggi.
- Ingatkan diri Anda bahwa dari bumi Anda datang dan ke bumilah suatu hari anda akan kembali



- Pikirkanlah tentang Keagungan dan Kemuliaan dari Pencipta (ﷻ). saat anda menempatkan dahi anda di tanah, karena anda sungguh-sungguh rendah hati dalam bagian tertinggi dari tubuh anda akan KedaulatanNya.

- Dengan segala kerendahan hati dan segenap hati berdo’a:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الأَعْلَى

Kemuliaan adalah untuk Tuhanku, Yang Maha Tinggi.

سَجَدَ وَجْهِيَ لِلَّذِي خَلَقَهُ، وَصَوَّرَهُ، وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ

Wajahku bersujud kepada Dia yang menciptakan nya, membentuknya, dan memberikannya pendengaran dan penglihatan.

- Karena sujud adalah tingkat tertinggi 'ubudiyyah, perpanjanglah sebanyak yang anda bisa.

Apakah Anda merasa rendah hati saat sujud?

- Bangkitkan hatimu dengan mengingat akhirat dan bayangkan orang berdiri di depan Pencipta mereka untuk Penghakiman Terakhir.
- Jika anda ingin mencicipi manisnya diajukan ke Mahkamah, maka belajarlah rendah hati. Merangkul sikap rendah hati dan sederhana terhadap orang lain.
- Sementara sujud, meminta kepada yang Paling Dermawan (ﷻ) untuk memberikan anda khushu ',
- Buatlah banyak do'a, mintalah pada Allah(ﷻ) untuk memberikanmu kebaikan di dunia dan akherat

- Angkat kepala anda dari sujud dan mintalah pada yang Maha Penyayang untuk memaafkan anda atas kekurangan anda dan lalai ketika datang
untuk memenuhi tugas anda kepada-Nya (ﷺ)
Berdo'alah:

رَبِّ اغْفِرْ لِي، رَبِّ اغْفِرْ لِي

Ya Tuhanku, ampunilah saya
Ya Tuhanku, ampunilah saya



Kemudian berdo'alah dengan segala ketulusan:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، وَارْحَمْنِي، وَاهْدِنِي، وَاجْبُرْنِي، وَعَافِنِي، وَارْزُقْنِي، وَارْفَعْنِي.

ya Allah ampunilah saya, kasihanilah saya,

bimbinglah saya, bantulah saya, lindungilah saya,

limpahkanlah rezeki dan angkatlah derajat saya.

- Rasakanlah kebutuhan anda sepenuhnya untuk permohonan tersebut dan ingatlah bahwa yang Maha Pengasih (ﷻ) adalah satu-satunya yang dapat memberikan anda apa yang Anda minta.

- Renungkanlah Kekuasaan Allah (ﷻ) yang kekal seperti yang anda membaca التحيات لله **At-tahiyyat lillah (semua kata-kata yang menunjukkan kemuliaan Allah).**

- Panggilan pikiran untuk makna tauhid dan ikhlas (ketulusan), mengakui bahwa dalam hal perbuatan kita, tidak ada yang berhak untuk apa yang Allah berhak.

- Jangan terbiasa mengucapkan kata-kata dalam Shalat tanpa merenungkan makna dan memahami dampak besar mereka.

Setelah melakukan shalat, apakah anda melihat perubahan positif dalam perilaku anda?

- Bayangkan bahwa dinding di rumah anda hancur! Bandingkan dengan kelemahan dalam shalat anda bisa menghancurkan rumah anda sendiri.
- Shalat merupakan pilar utama agama kita. Jagalah dan peliharalah itu!
- Pastikan untuk menghapus cinta terhadap apapun dalam hati anda yang bisa merusak shalat anda.
- Sadarilah setiap perubahan positif yang di hasilkan dalam shalat anda

- Jika terlihat ada kekurangan atau cacat dalam shalat anda, sadarilah dan putuskan untuk segera memperbaikinya.
- Renungkanlah sebab-sebab yang menghalangi anda dalam mencapai khusu'
- Analisa sebab-sebab ini secara obyektif tanpa mencampurkan hal-hal di luar proporsi.

Apakah shalat memberikan anda ketenangan dan kenyamanan?

- Refleksikan perasaan anda sebelum dan sesudah shalat.
- Amati suasana umum setelah shalat dan mencatat perubahan.
- Amatilah perilaku anda setelah shalat.
- Ingatkan diri anda dari kewajiban untuk berusaha melawan kecenderungan rendah diri (jihad al-nafs) dan tahu bahwa itu akan sulit terutama di awal.
- Desain jadwal untuk merekam kinerja anda dan hadirkanlah hati dalam shalat anda

Setelah Shalat

- Ajarkan orang lain apa yang telah Anda pelajari, terutama anak-anak.
- Dalam mengajar anak-anak, jangan hanya fokus pada gerakan tubuh, posisi dan kata-kata. Ajarkan mereka tujuan shalat dan makna spiritual dan nilai.

Apakah Anda tertarik untuk mengajarkan tujuan dan manfaat shalat kepada orang lain, terutama untuk anak-anak?

- Ketika mengajar anak-anak bagaimana caranya shalat, pastikan untuk menanamkan ihsan di dalamnya. Dengan kata lain, mengajar anak-anak dari usia dini untuk "menyembah Allah seolah-olah Anda melihat-Nya. Dan seandainya kamu tidak melihat-Nya, [menyadari bahwa] Ia melihat Anda" (Bukhari),
- Ajarkan anak-anak untuk menunjukkan rasa hormat kepada Allah (ﷻ) saat shalat. Tunjukkan pada mereka, dengan memberikan contoh sederhana, bagaimana melihat sekeliling dan gelisah ketika berbicara dengan Sang Pencipta (ﷻ) adalah tanda-tanda perilaku buruk dan kurangnya rasa hormat.

- Jadilah bijaksana ketika berhadapan dengan anak-anak. Perhatikan dengan seksama emosi anak terutama ketika shalat dan berikan dia semangat.

- Hindarilah memberi hadiah sebagai sarana untuk mendorong anak-anak untuk shalat

- Bantulah anak-anak beradaptasi, menikmati kebiasaan pergi ke masjid dan shalat jama'ah dengan mendorong dan menjelaskan tujuan dan manfaat kepada mereka.

- Ketika berbicara dengan anak-anak tentang konsep-konsep abstrak,

seperti ketenangan dan ketenangan, menggunakan metafora sederhana dan fiksi.

- Gunakan bahasa yang jelas dan sederhana yang tidak membuat anak bosan.

- Bantulah anak untuk memvisualisasikan pahala shalat, ciptakan gambaran mental yang positif pahala karena Nabi Muhammad terbiasa untuk melakukannya dengan para sahabatnya. Duduklah dengan anak setelah melakukan shalat dan katakanlah hal-hal seperti: "Bayangkan dirimu pada hari yang sangat panas, mencoba untuk menemukan beberapa naungan untuk melindungimu dari panas matahari dan tiba-tiba kamu menemukannya," atau "Bayangkanlah saat kamu melihat cahaya di tempat yang sangat gelap, "dll

- Setelah anda mendengar adhan, buatlah menyenangkan suasana di rumah anda. Pada saat yang sama, berperilakulah dengan cara yang menunjukkan betapa pentingnya shalat

- Jangan menunda shalat dan selalu tampilkan sikap perhatian ketika datang untuk melakukannya tepat waktu.

- Carilah cinta Allah dengan cara tertarik untuk menyempurnakan shalat wajib dan dengan shalat nafl (sunnah). Fokus pada kualitas, bukan kuantitas shalat sunnah. Jelaskan konsep-konsep ini dengan cara yang sederhana untuk anak-anak.

- Sebutkan akhirat untuk anak menggunakan bahasa yang sederhana. Jangan hanya fokus pada aspek fisik atau materialistis hari kiamat; kata-kata Anda harus menghasilkan pikiran inspirasi positif.

- Mendorong anak untuk menyampaikan pengalaman mereka sendiri tentang shalat kepada anak-anak lain, sehingga membuat anak-anak saling melatih satu sama lain.

Dr Ruqaia Al-Alwani memiliki gelar Ph.D. di Studi Islam (Sastra) dan saat ini menjabat sebagai Professor Ahli Madya di Universitas Bahrain. Minat khusus nya di bidang Perbandingan Agama telah diajarkan dalam bahasa Arab dan bahasa Inggris. Selain itu, dia telah menyampaikan pelatihan di sejumlah daerah termasuk Pengembangan Manusia, Jaringan Sosial, Akademik & perbaikan kinerja Pendidikan, Nilai Positif dan Kontemplasi Quran. Dr Ruqaia juga menulis dan menerbitkan beberapa buku yang berhubungan dengan berbagai topik termasuk refleksi tentang ayat-ayat Al-Qur'an, studi manajemen bagi perempuan, keluarga dan proyek pembangunan pemuda, dan bidang e-Leaming.

رقم الناشر الدولي ISBN
4-5-731-99901-978

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة
10836/2012 د ع